

# УЖИНЫ НА 7 ДНЕЙ



# КУРИНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩАМИ

## *ингредиенты:*

- Куриное филе
- Лайм
- Масло оливковое
- Морковь
- Перец болгарский
- Соль
- Перец молотый
- Зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый)

## *способ приготовления:*

Куриное филе положить между двумя слоями пищевой пленки и отбить скалкой. Филе посолить и поперчить, сбрызнуть соком лайма. В большой сковороде разогреть 3 столовые ложки оливкового масла. Выложить на разогретую сковороду филе и жарить на медленном огне около 10 минут с каждой стороны. Тем временем в чугунную кастрюлю сложить морковь, стручковую фасоль и перец болгарский, полить оливковым маслом и посыпать солью и перцем. Накрыть кастрюлю крышкой и готовить около 10-15 минут, периодически помешивая овощи. Овощи разложить на тарелки, на них выложить куриное филе (по одному на порцию). Украсить куриное филе с овощами веточками петрушки.

# САЛАТ СВЕЖИЙ

## *ингредиенты:*

- Зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый)
- Огурцы
- Масло оливковое
- Лук красный
- Перец болгарский
- Помидоры красные

## *способ приготовления:*

Помидоры и огурцы нарезаем небольшими кусочками. Перец болгарский также нарезаем треугольниками, приблизительно одинакового размера с помидорами и огурцами. Соединяем овощи в миске. Лук красный очистить вымыть, нарезать небольшой соломкой. Добавляем лук и слегка солим. Далее заправляем овощной салат

добавляем лук и щепотку соли. далее заправляем заправкой салат маслом оливковым. Зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый) шинкуем не очень мелко и так же добавляем в салат из помидоров, огурцов, перца болгарского и красного лука. Приятного аппетита!

## ПОЧКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

*ингредиенты:*

- Бараньи почки
- Картофель
- Зелень
- Овощи

*способ приготовления:*

Почки замачиваем два часа в воде. Если есть грубые прожилки убираем, нарезаем и обжариваем вместе с луком 3-4 минуты. Тем временем нарезаем картошку, и добавляем к почкам.

Заливаем 250 мл. воды и накроем крышкой. После того как вода закипела, убавляем огонь и оставляем тушиться 35-40 минут.

Подаем с картофелем и нарезанными овощами.

Посыпаем сверху зеленью.

Приятного аппетита!

## ФИЛЕ ИНДЕЙКИ В КЛЯРЕ

*ингредиенты:*

- филе индейки,

- два яйца,
- 6г мука или панировочные крошки
- 3 чайные ложки топленого масла

*способ приготовления:*

Взбиваем вилкой яйца, готовим миску с мукой для панировки. Индейку немного отбиваем, посылаем солью с перцем с двух сторон, затем опускаем в миску с яйцами, затем с панировкой и ставим на сковородку с разогретым топленым маслом. Жарим до румяного цвета. Подаём с салатом.

## САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И НУТОМ

*ингредиенты:*

- фасоль,
- нут,
- оливковое масло
- красный лук
- сладкий перец,
- петрушка,
- лимон, гималайская соль, специи.

*способ приготовления:*

Фасоль и нут замачиваем на ночь. Варим до готовности (примерно 45-50 минут). Нарезаем перец и лук. Добавляем все ингредиенты к фасоли и нуту, заправляем оливковым маслом и соком лимона, добавляем нарезанную петрушку, соль и перец по вкусу. Перемешиваем все ингредиенты.

## ФОРЕЛЬ ЗАПЕЧЁННАЯ + РИС ДИКИЙ (150 ГР)

*ингредиенты:*

Форель

- Форель
- Лимон
- Зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый)
- Соль
- Масло оливковое

*способ приготовления:*

Форель выпотрошить, промыть под проточной водой. Посолить внутри брюшка, вложить в него несколько ломтиков лимона и пучок петрушки. Уложить рыбку в форму, смазанную оливковым маслом. Запекать при 180 градусах около 30-40 мин. (зависит от размера рыбыны).

## ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С РЫБНЫМИ КОТЛЕТАМИ

*ингредиенты:*

- цветная капуста,
- соль,
- растительное молоко
- рыбная икра (например сазана),
- яйцо
- морковь

*способ приготовления:*

Цветную капусту варим 15- 20 минут, добавим растительное молоко, соль по

растительное молоко, соль по вкусу, затем измельчаем блендером. При желании можно заправить маслом.

Рыбные котлеты:

Берём икру, добавляем яйцо, пассированное на оливковом масле лук и морковь, добавляем перец и соль по вкусу, так же можно немного зелени. Масса по консистенции напоминает густую сметану.

Порционно выкладываем на сковородку с маслом и обжариваем до корочки. До подачи оставляем 5-7 минут под крышкой.

## САЛАТ ТЕПЛЫЙ С ТЕЛЯТИНОЙ И ОВОЩАМИ

*ингредиенты:*

- Огурцы, Помидоры. Листья салата
- Говядина
- Соус Соевый, Горчица
- Арахис
- Морковь, Перец болгарский
- Стручковая фасоль, Руккола

*способ приготовления:*

Говядину (без прожилок) кладем в морозилку примерно на 1 час. После этого нарезаем максимально тонкими пластинками.

Выкладываем мясо в миску, добавляем горчицу и соевый соус, перемешиваем и оставляем мариноваться примерно на 15 минут.

Разогреваем масло, обжариваем с двух сторон мясные

Газо-разогретое масло, обжаривается с двух сторон мясные "лепестки" до румяного цвета. Морковь нарезать одинаковых размеров и поджарить на сковороде на топленом масле пять минут до готовности к моркови добавляем в сковороду порезанные брусочками сладкий перец и фасоль стручковую. Жарим, пока овощи не станут мягкими.

На блюдо выкладываем рукколу, листья салата, добавляем порезанные дольками помидоры. Сверху выкладываем теплые овощи.

Раскладываем мясо. При подаче украсить жареным арахисом.

Приятного аппетита!

## ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С КУРДЮКОМ И КАРТОФЕЛЬ

*ингредиенты:*

- 3 больших баклажана
- Курдючный жир 1ч.л
- Зира 1ч.л
- Соль
- Специи

*способ приготовления:*

Баклажаны нарезаем по 1.5 см не дорезая до конца, что бы получилась "гармошка".

Курдюк режем на тонкие кусочки, солим, перчим, посыпаем зирой и расставляем между каждым пластом баклажана.

Можно запечь на углях или в духовке. Если в духовке, то перед фольгой заворачиваем в пергаментную бумагу, чтобы алюминий из фольги не касался нашего блюда. Посыпаем зеленью и

блюда. Посыпаем зеленью и  
подаём с костным бульоном.  
Приятного аппетита!

